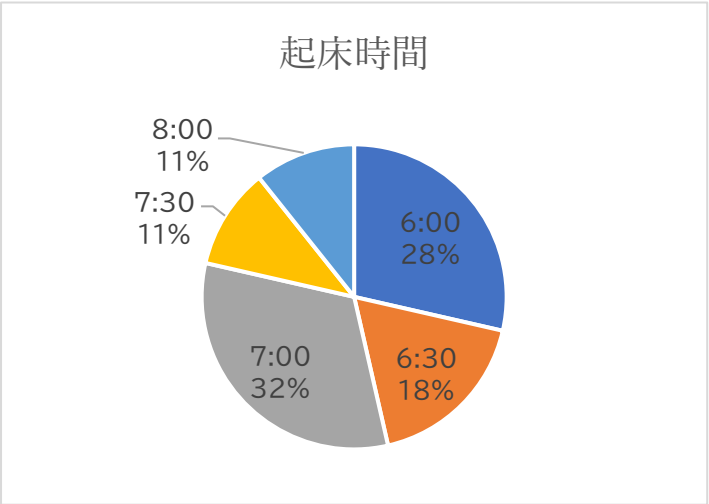
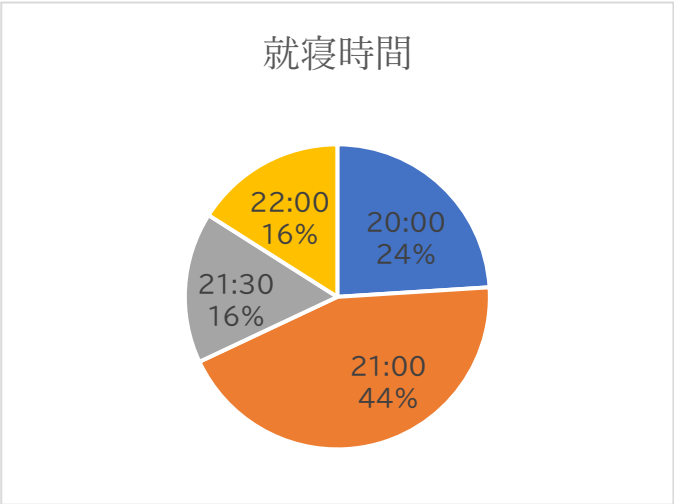
☆★令和７年度 給食アンケート結果★☆





４５名中、２８名分のアンケート結果です。

＊朝食ランキング＊

１位　パン（菓子パン等）
２位　ごはん（おにぎり・お茶漬け）
３位　フルーツ・ヨーグルト・卵焼き
⇒朝ごはんを食べていないと答えた方は０名でした！素晴らしいです！
　一日の活動のエネルギー源となりますので、簡単な物を食べるだけでも
　脳や体が元気で過ごせますよ☆

給食でもご家庭でも
カレーが圧倒的人気！！

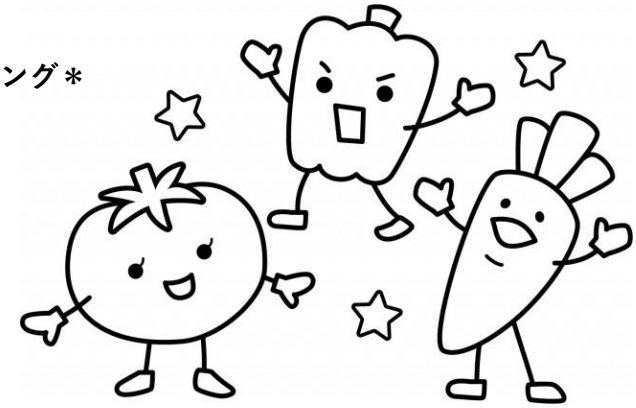
＊好きな給食ランキング＊

１位　カレー
２位　野菜
３位　汁物

＊苦手な給食ランキング＊

１位　野菜全般
２位　豆類
３位　魚

⇒不動の一位はやっぱりカレーでした！
　苦手な野菜や豆類もカレーに入れちゃいましょう！



＊人気家庭料理ランキング＊

１位　カレー
２位　からあげ
３位　ハンバーグ

＊人気外食ランキング＊

１位　お寿司屋さん
２位　ファミリーレストラン・ラーメン
３位　うどん屋さん・ハンバーガーショップ

⇒外食で人気なのは断トツでお寿司屋さんでした！昨年３位だったファミリーレストランが２位に！
　和洋中、豊富なメニューが人気の理由でしょうか？

～☆食のお悩み☆～

1位　**Q.気分によって食べたり食べなかったりとむらがある。**

A. 乳幼児期の食べむらや好き嫌いは、苦手な味や食感、自我の芽生え、注目を浴びたいなど色々な原因があります。食事の進みが悪いとせかしてしまったり、好き嫌いはいけないと注意したりしてしまうところですが一度グッとこらえて、苦手な物が食べられたらたくさんほめてあげましょう。こころが成長している証と優しく受け止めてあげてください(^^)

2位　**Q.野菜を食べてくれない。**

A. もちろん野菜を食べられるに越したことはないですが、ご飯やパンからのエネルギー源、肉や魚などからタンパク質、フルーツからビタミンなど、他の栄養素を取れていればあまり神経質に悩まなくても大丈夫です。こころとからだの成長に伴っていつかかならず食べられるようになります。

とはいっても全く食べないのも心配になりますよね。

小さく刻んでカレーやハンバーグにいれると気付かずに食べてくれるかもしれません。

具は食べられなくても野菜を入れたスープやお味噌汁を飲むだけでも栄養は得られますよ(^o^)

3位　**Q.遊び食べをしてしまう。**

A. 食べもので遊ぶと聞くと行儀が悪いイメージがあるかもしれませんが、実は子ども達の発達段階においては、ごく自然にあらわれる行動で大切な成長のステップのひとつでもあります。

あえてレストランごっこ、食べ物でカンパイ！なんてしてみてはどうでしょうか？食事は楽しく！を意識すれば、子どもさんも意欲的になってくれるかもしれません(^^)

4位　**Q.好きな物ばかり先にたべてしまう。**

A．例えば大人でも好きなものばかり食べていればいつか必ず飽きてほかの物を食べます。同じように子どももほかの食べ物に興味を持ちだして食べる時がきます。どうしても幅広く食べてほしい時は少し厳しいですが間食をなくし、食事の時にしっかりお腹をすかせることです。ですが就学前のお子さんはとにかく楽しい食事が一番大事。栄養バランスにとらわれず、今は食べたいものを食べさせてもいいのではないかな？と思います。

5位　**Q.立ち歩く、姿勢が悪い。**

A．まずは温かい目で見守ってあげましょう。子どもはとても好奇心旺盛です。目の前におもちゃやテレビがあるとどうしても意識がそれてしまいます。食卓のまわりは常にスッキリさせることも習慣づけたいですね。また椅子と机の高さはどうですか？座ったらお腹の位置にテーブル、足の裏は床や足台にしっかりついているかなども重要です。自然とお行儀が良くなるように、食事に集中できる環境を整えることも大切です。

アンケートのご協力ありがとうございました。ぜひご家庭でも参考にしてくださいね♪

令和７年８月１日　麗湖こども園給食室